RÈGLEMENT KETTLEBELL SPORT 2027

CHALLENGE D'ENCOURAGEMENT
SUPER CHALLENGE
CHALLENGE MARATHON

PRÉAMBULE

Ces compétitions officielles sont organisées par la Fédération Française de Force dans le cadre de la délégation accordée par le Ministère des Sports par l'arrêté du 28 mars 2022 en vertu de l'article L. 131-14 du code du sport.

Le Challenge d'Encouragement, le Super Challenge et le Challenge Marathon sont des compétitions distinctes qui peuvent être organisées au sein d'un même événement ou lors d'événements séparés.

Les compétitions sont régies par le RÈGLEMENT SPORTIF NATIONAL.

DISPOSITIONS COMMUNES À TOUS LES CHALLENGES

I — Participants et conditions générales

Accès
Tous les Challenges sont ouverts à tous les détenteurs d'une licence de la FFForce, loisir, compétition ou individuelle, quel que soit son lieu de résidence, en présentiel ou en distanciel.

Catégories
Il n'y a pas de catégories d'âges et de poids.

Règlement sportif
Les compétitions se déroulent selon le règlement sportif de la FFForce, publié sur son site internet avec des ajouts et des modifications possibles le jour de la compétition.
https://www.ffforce.fr

Tenue
Chaque athlète est invité à porter une tenue aux couleurs de son club, ou à défaut une tenue de son choix, notamment pendant les cérémonies d'ouverture et de remise des récompenses.

Consignes sanitaires
Les participants devront respecter les consignes sanitaires en vigueur.

© FFForce & CSNK 2027

II — Participation en distanciel

Pour favoriser l'accessibilité, la participation en distanciel est proposée si les conditions techniques le permettent. L'arbitre contrôle l'athlète par visioconférence. L'épreuve conserve son déroulement habituel dans le calendrier de la compétition.
Les volées accueillent simultanément les participants en présentiel et en distanciel.

III — Para-athlètes

Des épreuves destinées aux athlètes présentant des handicaps physiques pourront être organisées. Leurs natures seront déterminées et adaptées individuellement à chaque compétition par l'organisateur. Elles s'intégreront au fil normal de la compétition.

IV — Programme

Le programme des épreuves doit être communiqué aux athlètes au plus tard la veille de la compétition.

V — Récompenses et certificats

Tous les participants reçoivent un certificat attestant leurs résultats.
Les athlètes en présentiel reçoivent également une médaille souvenir millésimée de la compétition.
L'organisation peut prévoir des récompenses personnalisées supplémentaires.

Traitement des données

Les résultats (feuille de match) doivent être transmis à la CSNK dans les meilleurs délais. En respect du RGPD, ils ne contiennent aucune information personnelle (e-mail, téléphone, adresse, etc.).

VI — Formalités et frais d'inscription

Pour participer à un Challenge, chaque athlète doit :

- Être à jour de sa licence FFForce (toutes les licences sont acceptées)
- Remplir le formulaire d'inscription
- Respecter les délais d'engagement
- Payer les frais d'engagement

© FFForce & CSNK 2027

L'inscription devient définitive une fois le formulaire rempli, les frais payés et validés par le secrétariat.
Pour permettre une bonne organisation de la compétition, les inscriptions après la date limite ne pourront pas être acceptées. Les frais d'engagement restent dus même si l'athlète ne se présente pas.
Les frais liés à la participation aux compétitions (déplacement, hébergement, repas, frais d'engagement) sont entièrement à la charge de l'athlète ou de son club.

VII — Loi Informatique et Libertés, droit à l'image

Conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978, chaque participant dispose d'un droit d'accès, de rectification et d'opposition concernant les données de son dossier. Pour exercer ce droit, il doit contacter le secrétariat de la compétition.
Conformément au droit du sport (articles L331-1 à L333-5 et L333-6 à L333-9), la FFForce est propriétaire des droits à l'image des participants. Elle est libre d'exploiter et de diffuser les photos et vidéos prises dans le cadre de ses activités fédérales à titre publicitaire ou promotionnel, dans le respect du droit à la vie privée.

VIII — Lutte contre le dopage

La FFForce est engagée dans la lutte contre le dopage et applique les normes antidopage fédérales. Plus d'informations : https://www.ffforce.fr/fr/la-federation-francaise-de-force/lutte-contre-le-dopage-ffforce/le-dopage.html

Responsabilité de l'athlète

Quel que soit son niveau de pratique, chaque athlète est responsable de toute substance détectée dans son prélèvement.

Contrôles antidopage

L'Agence française de lutte contre le dopage (AFLD) exerce ses contrôles conformément au Code mondial antidopage et aux standards internationaux de l'Agence mondiale antidopage (AMA).
L'AFLD peut organiser des contrôles antidopage en compétition ou hors compétition auprès de tout sportif, par des préleveurs agréés et formés (médecins, infirmiers, etc.).
Plus d'informations : https://www.afld.fr/ et https://www.wada-ama.org/fr

© FFForce & CSNK 2027

IX — Impondérables
Les organisateurs se réservent le droit de modifier ce règlement si nécessaire pour faire face à des impondérables.

CHALLENGES SPÉCIFIQUES

---

1 — CHALLENGE D'ENCOURAGEMENT

A — Buts et objectifs
- Encourager et vulgariser la pratique sportive de la kettlebell
- Initier les néophytes, échanger les expériences
- Garantir les principes de franc-jeu dans le sport
- Promouvoir le sport en club
- Donner des repères et des objectifs aux pratiquants débutants

B — Épreuves individuelles (6 minutes)
Les athlètes sont libres de participer aux épreuves de leur choix. Trois épreuves individuelles et une épreuve combinée sont proposées :
- Jeté à un bras 6 minutes (J1-6)
- Arraché à un bras 6 minutes (A1-6)
- Épaulé-Jeté à un bras 6 minutes (EJ1-6)
- Concours complet : Jeté + Arraché + Épaulé-Jeté (6 min)

L'athlète peut changer de bras à tout moment et sans limites.

Aucun temps minimum n'est requis. L'athlète peut arrêter à tout moment de l'épreuve et repartir avec sa performance (nombre de levées réalisées). Il n'existe pas de seuil d'exclusion basé sur la durée.

C — Reconnaissance de la performance
La performance de chaque participant est mesurée par le nombre de levées valides réalisées pendant l'épreuve. Cette approche valorise le travail accompli et permet à chaque participant de repartir avec une performance mesurable, base de sa progression future.

© FFForce & CSNK 2027

D — Relais par équipe (4 × 3 minutes)
Un relais peut être proposé aux athlètes en présentiel, selon les possibilités d'organisation. Des équipes de 4 volontaires se forment librement. Les athlètes se relaient durant 3 minutes chacun. Les équipes décident de leur composition, des épreuves et des poids des kettlebells.
L'équipe réalisant le maximum de levées remporte le relais. Cette épreuve privilégie avant tout la convivialité, la bienveillance et le divertissement collectif.

E — Spécificités du Challenge d'Encouragement
L'arbitrage est bienveillant et pédagogique. Les arbitres signalent les erreurs techniques pendant l'épreuve et peuvent donner des explications après, dans un objectif de progression.
Aucune obligation de rester jusqu'à la fin de la compétition.

---

2 — SUPER CHALLENGE

A — Buts et objectifs
- Encourager et vulgariser la pratique sportive de la kettlebell
- Augmenter les compétences athlétiques, échanger les expériences
- Garantir les principes de franc-jeu dans le sport
- Promouvoir le sport en club
-

B — Épreuves individuelles (12 minutes)
Les athlètes sont libres de participer aux épreuves de leur choix. Trois épreuves individuelles sont proposées :
- Jeté à un bras 12 minutes (J1-12)
- Arraché à un bras 12 minutes (A1-12)
- Épaulé-Jeté à un bras 12 minutes (EJ1-12)

L'athlète peut changer de bras à tout moment et sans limites. Un abandon avant la sixième minute est éliminatoire.

C — Calcul du score
Le score, déterminé aux points, s'obtient en multipliant le nombre de levées correctement réalisées par le coefficient attribué à chaque kettlebell.

© FFForce & CSNK 2027

Kettlebell	Coefficient
8 kg	1
12 kg	1,5
16 kg	2
20 kg	2,5
24 kg	3
32 kg	4

Exemple : Un athlète participe à l'épreuve de l'Épaulé-Jeté à un bras avec une kettlebell de 12 kg et effectue 100 levées. Son score : 100 (levées) × 1,5 (coefficient KB 12 kg) = 150 points.

D — Spécificités du Super Challenge
L'arbitrage assure le respect du règlement fédéral, tout en restant bienveillant.
Les athlètes sont recommandés de rester jusqu'à la fin de la compétition. Tout impératif majeur peut être signalé à l'organisateur.

---

3 — CHALLENGE MARATHON

Note préalable : Le Challenge Marathon doit être organisé dans une compétition spécifique.

A — Buts et objectifs
- Encourager et vulgariser la pratique sportive de la kettlebell
- Augmenter les compétences athlétiques, échanger les expériences
- Garantir les principes de franc-jeu dans le sport
- Promouvoir le sport en club

© FFForce & CSNK 2027

B — Épreuves individuelles (30 minutes)

Les athlètes sont libres de participer aux épreuves de leur choix. Trois épreuves individuelles sont proposées :

- Jeté à un bras 30 minutes (J1-30)
- Arraché à un bras 30 minutes (A1-30)
- Épaulé-Jeté à un bras 30 minutes (EJ1-30)

L'athlète peut changer de bras à tout moment et sans limites. Un abandon avant la vingtième minute est éliminatoire.

C — Assistant autorisé

Un assistant unique est autorisé par compétiteur. Basé à l'arrière du plateau sur un siège réservé, son rôle consiste à fournir de la magnésie et de l'eau, à ajuster l'équipement, à soulager les démangeaisons et à essuyer la sueur de l'athlète pendant l'épreuve.

D — Calcul du score

Le score, déterminé aux points, s'obtient en multipliant le nombre de levées correctement réalisées par le coefficient attribué à chaque kettlebell.

Kettlebell	Coefficient
8 kg	1
12 kg	1,5
16 kg	2
20 kg	2,5
24 kg	3
32 kg	4

Exemple : Un athlète participe à l'épreuve de l'Épaulé-Jeté à un bras avec une kettlebell de 12 kg et effectue 100 levées. Son score : 100 (levées) × 1,5 (coefficient KB 12 kg) = 150 points.

E — Spécificités du Challenge Marathon

RÈGLEMENT KETTLEBELL SPORT 2027

CHALLENGE D'ENCOURAGEMENT
SUPER CHALLENGE
CHALLENGE MARATHON

L'arbitrage assure le respect du règlement fédéral, tout en restant bienveillant.
Les athlètes sont recommandés de rester jusqu'à la fin de la compétition. Tout impératif majeur peut être signalé à l'organisateur.

ADDENDA : FORMULAIRE D'INSCRIPTION

A1_Formulaire d'inscription

L'inscription s'effectue de préférence via un formulaire dématérialisé (Google Forms ou similaire).

Informations obligatoires :

- Numéro de licence
- Nom de l'entraineur (si l'athlète dispose d'un entraineur)
- Mode de participation :(présentiel ou distanciel)
- Sélection des épreuves

L'athlète choisit le(s) Challenge(s) et épreuve(s) de son choix, en précisant le poids de la kettlebell.

Challenge d'Encouragement (6 minutes par épreuve)
- Jeté à un bras : 6/8/10/12/14/16/20/24 kg
- Arraché à un bras : 6/8/10/12/14/16/20/24 kg
- Épaulé-Jeté à un bras : 6/8/10/12/14/16/20/24 kg

Super Challenge (12 minutes par épreuve)
- Jeté à un bras : 8/12/16/20/24 kg
- Arraché à un bras : 8/12/16/20/24 kg
- Épaulé-Jeté à un bras : 8/12/16/20/24 kg

© FFForce & CSNK 2027

Challenge Marathon (30 minutes par épreuve)

- Jeté à un bras : 8/12/16/20/24 kg
- Arraché à un bras : 8/12/16/20/24 kg
- Épaulé-Jeté à un bras : 8/12/16/20/24 kg

Hors Match (réservé aux détenteurs d'une licence compétition)

- Jeté à deux bras 10 min (J2-10) : femmes 8/12/16/24 kg — hommes 12/16/24/32 kg
- Arraché à un bras 10 min (un seul changement de main) (A1-10) : femmes 8/12/16/24 kg — hommes 12/16/24/32 kg
- Épaulé-Jeté à deux bras 10 min (EJ2-10) : femmes 8/12/16/24 kg — hommes 12/16/24/32 kg

A2_Lieu et date de la compétition

Il est recommandé de prévoir une durée totale de l'événement n'excédant pas quatre heures. Pour cela, l'organisation peut moduler le nombre de plateaux en fonction du nombre de participants.

A3_Programme de la compétition

À compléter par l'organisateur : horaires de présentation des athlètes, début des épreuves, etc.

A4_Formalités d'engagement

À compléter par l'organisateur : date limite d'inscription, tarifs, modalités de paiement.

A5_Contacts utiles

À compléter par l'organisateur : coordonnées des contacts clés de la compétition.

A6_Renseignements pratiques

À compléter par l'organisateur : informations sur les transports, hébergements, restauration, etc.

© FFForce & CSNK 2027